

令和 4年 1月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
4	火	牛乳 ビスケット	チキンライス マカロニサラダ 卵スープ	粉ふき芋 ..... 牛乳	(手作り) マドレーヌ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 だし昆布	ハム わかめ 煮干し	米 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキ粉 じゃが芋	パスタ かたくり粉 マーガリン ビスケット ケチャップ	人参 マッシュルーム キャベツ パセリ	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし	678kcal 22.0g 524kcal 16.2g
5	水	牛乳 ビスコ	ごはん カレーコロッケ ブロッコリーのじゃこ炒め 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 ..... チーズ	せんべい 牛乳	合挽肉 卵 豆腐 チーズ 高野豆腐 だし昆布	しらす干し わかめ 牛乳 煮干し 味噌	米 小麦粉 油 せんべい ビスコ	じゃが芋 パン粉 ごま油 砂糖 カレー粉	玉ねぎ ブロッコリー	人参 小葱	592kcal 23.0g 492kcal 19.5g
6	木	牛乳 クラッカー	ごはん 味付けのり(未:のり) 白身魚のバター醤油焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	豚肉と里芋 の照り煮 ..... 牛乳	(手作り) みかんゼ リー ビスコ	味付けのり 白身魚 薄揚げ 牛乳 だし昆布	のり 厚揚げ 寒天 豚肉 煮干し 味噌	米 砂糖 里芋 油	マーガリン ビスコ クラッカー	レモン汁 干し椎茸 さやいんげん みかん缶	切干大根 人参 小葱 かぼちゃ	563kcal 21.7g 467kcal 18.3g
7	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	肉丼 おひたし 七草の吸い物	大豆の甘 煮 ..... 牛乳	ミニクローツ サン ミルク	豚肉 豆腐 スキムミルク だし昆布	薄揚げ 牛乳 大豆 煮干し	米 砂糖 パン	油 ビスケット	玉ねぎ さやいんげん 人参 白菜	しょうが 七草 キャベツ ほうれん草	583kcal 24.9g 477kcal 21.1g
8	土	牛乳	ハムテーブル 牛乳 チーズ バナナ	.....	ミレービス ケット 牛乳	ベーコン チーズ	牛乳	パン ビスケット	バナナ	.....	.....	556kcal 18.3g 436kcal 15.1g
10	月	成人の日										
11	火	牛乳 ベビーせ んべい	【鏡開き】 ちからうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶)	卵の袋煮 ..... ミルク	豚まん 牛乳	わかめ ちくわ 青のり 牛乳 だし昆布	鶏肉 卵 スキムミルク 薄揚げ	うどん 小麦粉 マヨネーズ 豚まん	もち 油 砂糖 ソフトせんべい	小葱 みかん	ブロッコリー みかん缶	600kcal 26.7g 456kcal 21.2g
12	水	牛乳 ビスケット	カレーライス 和風サラダ	わかめ スープ ..... 牛乳	りんご マルポーロ	牛肉 スキムミルク 牛乳 煮干し	鶏挽肉 ささ身 わかめ だし昆布	米 油 油 砂糖 ビスケット	じゃが芋 さつま芋 マルポーロ カレー粉	玉ねぎ グリーンピース きゅうり りんご 小葱	人参 キャベツ とうもろこし えのき茸	575kcal 20.6g 454kcal 15.8g
13	木	牛乳 クラッカー	ごはん チキンカツ 野菜炒め 里芋の味噌汁	大根のそ ぼろあん ..... 牛乳	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	ささ身 厚揚げ 牛乳 煮干し	卵 鶏挽肉 だし昆布 味噌	米 油 パン粉 里芋 砂糖 クラッカー	小麦粉 マーガリン マーメイドジャム 片栗粉 ケチャップ	キャベツ もやし 小葱	ピーマン 人参 大根	635kcal 27.5g 517kcal 22.9g
14	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	パン(いちごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ブロッコリーのおかか和え 白菜スープ	ポーク チャップ .....	(手作り) 胡麻塩お にぎり ミルク	鮭 かつお節 スキムミルク 豚肉	白身魚 鶏肉 牛乳	食パン 小麦粉 ごま ビスケット 油	いちごジャム マーガリン 米 ケチャップ 砂糖	レモン汁 人参 パセリ	ブロッコリー 白菜 玉ねぎ	564kcal 30.7g 471kcal 25.3g
15	土	牛乳	煮込みうどん 厚揚げの煮物 バナナ ヨーグルト	.....	せんべい 牛乳	鶏肉 ヨーグルト だし昆布	厚揚げ 牛乳	うどん せんべい	砂糖	人参 白菜	干し椎茸 バナナ	561kcal 24.1g 454kcal 20.1g

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 (以上児 未満児)
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ ..... 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
17	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き ツナのごま風味サラダ 味噌汁	かぼちゃ の煮物 ..... 牛乳	(手作り) チーズ蒸し パン 牛乳	卵 シーチキン 薄揚げ チーズ だし昆布	鶏挽肉 豆腐 牛乳 煮干し 味噌	米 胡麻ドレッシング 砂糖 ケチャップ	油 蒸しパン粉 ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 きゅうり 小葱	ピーマン キャベツ とうもろこし かぼちゃ	626kcal 25.2g 489kcal 18.9g
18	火	牛乳 ビスケット	【郷土料理の日】 小豆ごはん 魚の照り焼き (付)大根・人参の煮物 ごった汁	卵豆腐 ..... チーズ	(手作り) さつま芋ス ティック 牛乳	白身魚 チーズ 卵 煮干し	厚揚げ 牛乳 かつお節 だし昆布	米 砂糖 小麦粉 さつま芋	あずき ごま ビスケット 油	しょうが 大根 ごぼう 小葱	さやいんげん 人参 れんこん こんにやく	602kcal 23.6g 521kcal 21.5g
19	水	牛乳 ビスコ	丸天うどん かき揚げ 粉ふき芋 みかん(未:みかん缶)	れんこん の金平 ..... ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	丸天 わかめ ウインナー 鮭フレーク だし昆布	鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳	うどん 油 じゃが芋 ごま ビスコ	砂糖 小麦粉 米 ごま油	小葱 人参 パセリ みかん缶	玉ねぎ グリーンピース みかん れんこん	632kcal 27.2g 500kcal 18.4g
20	木	牛乳 クラッカー	ハンバーガー 野菜のグラッセ きのこのクリームスープ	じゃが芋 のカレー炒 め .....	ベジタブル おととと ミルク	合挽肉 豆腐 鶏肉	卵 スキムミルク 牛乳	パン パン粉 マーガリン シチュールウ クラッカー ケチャップ	食パン マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 カレー粉 おととと	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん エリンギ	キャベツ 人参 しめじ パセリ	617kcal 27.0g 486kcal 21.6g
21	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケツト	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごまあえ 味噌汁	さつま芋の オレンジ煮 ..... 牛乳	ドーナツ 牛乳	鯖 豆腐 牛乳 煮干し	白身魚 わかめ だし昆布 味噌	米 砂糖 油 ドーナツ	かたくり粉 ごま さつま芋 ビスケット	しょうが 小松菜 もやし 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ オレンジジュース	689kcal 27.0g 526kcal 17.6g
22	土	牛乳	【表現フェスタ】 フランクロール 牛乳 チーズ バナナ		アスパラガ スビスケット 牛乳	ウインナー チーズ	牛乳	パン ビスケット	バナナ			604kcal 20.4g 486kcal 18.1g
24	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(りんごジャム) ビーフシチュー フレンチサラダ	白身魚の カレーニエル ..... 牛乳	(手作り) コーンフ レーククッ キー 牛乳	牛肉 ハム 牛乳 白身魚	スキムミルク チーズ 卵	食パン じゃが芋 砂糖 マーガリン 小麦粉 ビーフシチュールウ	りんごジャム 油 ホットケーキ粉 コーンフレーク ソフトせんべい カレー粉	人参 グリーンピース きゅうり レモン汁	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	656kcal 27.3g 488kcal 23.4g
25	火	牛乳 ビスケット	ちらし寿司 筑前煮 青さの吸い物	煮豆 ..... チーズ	みかん (未:みか ん缶) ビスコ	鶏挽肉 薄揚げ 鶏肉 あおさ チーズ だし昆布	しらす干し 卵 桜でんぶ 煮干し 牛乳 豆腐	米 油 ビスケット 金時豆	砂糖 里芋 ビスコ	人参 れんこん ごぼう えのき茸 みかん こんにやく	干し椎茸 大根 さやいんげん 小葱 みかん缶	574kcal 22.1g 492kcal 17.1g
26	水	牛乳 ビスコ	肉うどん かぼちゃと厚揚げの煮物 バナナ	さき身のマ ヨネーズ和え ..... ミルク	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	牛肉 厚揚げ スキムミルク 牛乳 だし昆布	豚肉 鶏挽肉 昆布佃煮 さき身	うどん 油 マヨネーズ	砂糖 米 ビスコ	玉ねぎ かぼちゃ バナナ	小葱 さやいんげん ブロッコリー	658kcal 28.7g 530kcal 24.8g
27	木	牛乳 クラッカー	ごはん 煮魚 卵の花の炒り煮 豚汁	じゃがいも の煮物 ..... 牛乳	(手作り) きな粉麩ラ スク 牛乳	白身魚 合挽肉 だし昆布 きな粉 味噌	おから 豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 煮干し	米 里芋 マーガリン クラッカー	砂糖 麩 じゃが芋 油	しょうが 人参 玉ねぎ 糸こんにやく	干し椎茸 さやいんげん 小葱	604kcal 29.4g 525kcal 24.6g
28	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケツト	【誕生会】 ゆかりおにぎり 鶏の唐揚げ 金平ごぼう ポテトサラダ プロッコリー わかめスープ オレンジゼリー		バームクー ヘン ミルク	鶏肉 わかめ 牛乳	ハム スキムミルク	米 油 ごま油 じゃが芋 ゼリー ビスケット	小麦粉 ごま 砂糖 マヨネーズ バームクーヘン	ゆかり 人参 キャベツ ブロッコリー 小葱	ごぼう さやいんげん グリーンピース 玉ねぎ	637kcal 22.7g 546kcal 19.5g
29	土	牛乳	鶏そぼろ丼 中華スープ 黄桃		野菜スティ ックビスケット 牛乳	鶏挽肉 鶏肉	のり 牛乳	米 油	砂糖 ビスケット	玉ねぎ チンゲン菜 干し椎茸	人参 桃缶	553kcal 21.1g 444kcal 17.2g
31	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	レバーの 甘煮 ..... 牛乳	(手作り) ヨーグルト マフィン 牛乳	白身魚 ベーコン わかめ ヨーグルト 煮干し	卵 厚揚げ レバー だし昆布 味噌	米 パン粉 マーガリン ソフトせんべい	小麦粉 油 砂糖 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 大根 しょうが	645kcal 26.1g 501kcal 23.1g